Cuisinart®

MANUEL D'UTILISATION
ET LIVRE DE RECETTES



Mélangeur à main Smart Stick®	CSB-77C

Afin que cet appareil vous procure des années de satisfaction en toute sécurité, veuillez toujours lire le manuel de directives avant l'utilisation.

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours suivre des consignes de sécurité de base, dont les suivantes :

1. **LISEZ LES DIRECTIVES AU COMPLET.**
2. Pour éviter les chocs électriques, ne placez pas le manche, le cordon ni la fiche de ce mélangeur à main dans l'eau ni aucun autre liquide. L'axe d'entraînement amovible du mélangeur de cet appareil a été conçu pour être plongé dans l'eau ou autre liquide. Ne submergez aucune partie de cet appareil. Si le mélangeur à main tombe dans un liquide, retirez-le immédiatement. **Ne mettez pas la main dans le liquide sans débrancher d'abord le mélangeur de la prise de courant.**
3. Cet appareil ne devrait pas être utilisé par des enfants. Pour éviter tout risque de blessure, exercez une surveillance attentive lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou près de ceux-ci.
4. **Débranchez le mélangeur quand vous ne l'utilisez pas, pour enlever ou poser des accessoires et pour le nettoyer. Pour le débrancher, saisissez la fiche et retirez-la de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon.**
5. Évitez tout contact avec les pièces mobiles.
6. Pendant l'utilisation, tenez les mains, cheveux, vêtements ainsi que spatules et ustensiles loin des accessoires et hors des récipients de mélange, afin de réduire le risque de blessure personnelle ou de dommage à l'appareil. Vous pouvez utiliser une spatule mais seulement lorsque le mélangeur ne fonctionne pas.
7. Ne faites fonctionner aucun appareil dont la fiche ou le cordon est abîmé, qui a été échappé ou endommagé d'une façon quelconque ou encore, qui n'est pas en bon état de fonctionnement. Retournez-le au centre de service après-vente agréé de Cuisinart le plus proche pour inspection, réparation ou mise au point technique ou électrique.
8. Séparez l'axe d'entraînement amovible du mélangeur avant de nettoyer les lames ou l'axe.
9. Les lames sont TRANCHANTES. Procédez avec soin lors de leur retrait, de leur pose et de leur nettoyage.
10. Pour le mélange des liquides, surtout des liquides chauds, utilisez un grand récipient ou mélangez de petites quantités à la fois pour éviter les débordements, les éclaboussures et tout risque de brûlure.
11. Pour réduire les risques de blessure, ne placez jamais la lame du hachoir/broyeur sur la base sans avoir d'abord mis correctement le récipient en place.
12. Assurez-vous que le couvercle du hachoir-broyeur est verrouillé en place avant d'utiliser l'appareil. N'essayez pas d'enlever le couvercle tant que la lame tourne encore.

13. Vérifiez s'il y a des matières étrangères dans le récipient avant de l'utiliser.
14. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par Cuisinart peut causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
15. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou à des fins autres que celles aux quelles il est destinée.
16. Ne laissez pas le cordon pendre de la table ou du comptoir. Ne le laissez pas toucher les surfaces chaudes, y compris le dessus de la cuisinière.
17. Assurez-vous que le mélangeur est éteint, que le moteur est complètement arrêté et qu'il est débranché avant de poser ou d'enlever des accessoires et de le nettoyer.
18. Pour réduire le risque d'incendie ou de choc électrique, n'utilisez pas le mélangeur sur aucun appareil chauffant.
19. Le taux maximal de 200W est basé sur l'utilisation du hachoir-broyeur qui tire le plus de pouvoir.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR USAGE MÉNAGER SEULEMENT

ATTENTION :

Cet appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, cette fiche ne convient que d'une façon dans une prise polarisée. Si la prise ne s'enfonce pas complètement, inversez-la. Si le branchement est toujours incomplet, communiquez avec un électricien qualifié. Ne modifiez pas la prise de quelque façon que ce soit.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Le Mélangeur à main Smart Stick® a été conçu pour accomplir diverses fonctions de base par exemple, malaxer, mélanger, hacher, broyer, fouetter et mettre en purée – même faire la chapelure – de façon à vous épargner du temps, vous permettant ainsi de donner libre cours à votre génie créateur dans la cuisine! Son élégant boîtier en acier inoxydable brossé loge un puissant moteur et le pratique design de l'axe d'entraînement vous permet de mélanger dans une casserole profonde, un bol ou une carafe. D'une grande simplicité d'utilisation et de nettoyage. Peut-on demander mieux?

DIRECTIVES DE DÉBALLAGE

Placez la boîte contenant le Mélangeur à main Smart Stick® sur une surface solide. Pour déballer le Mélangeur à main Smart Stick®, enlevez d'abord l'inséré protecteur qui se trouve sur le dessus. Faites glisser délicatement l'appareil de la boîte. Retirez tous les matériaux d'emballage de la boîte et remettez-y l'inséré protecteur. Réservez la boîte et les matériaux d'emballage pour usage futur au besoin.

Remarque : La lame est extrêmement acérée. Faites preuve de grande prudence lorsque vous retirez et déballez le bloc d'emballage dans lequel la lame se trouve.

Avant d'utiliser votre Mélangeur à main Smart Stick® Cuisinart® pour la première fois, nous vous suggérons de l'essuyer au moyen d'un linge humide et propre pour enlever toute saleté ou poussière accumulée. Essuyez-le bien à l'aide d'un linge doux absorbant. Manipulez avec soin; lavez chaque accessoire de lame, le gobelet à mélanger et l'axe d'engrenage à la main ou au lave-vaisselle. Essuyez-les bien avant l'utilisation. Veuillez lire les directives au complet pour directives d'utilisation détaillées.

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES :

1. **Bouton marche / arrêt une touche :** Vous permet de faire fonctionner le mélanger à main au toucher d'un bouton. Tenez l'interrupteur à bascule pour mélanger ou pour action de pulsation. Dès que vous relâchez l'interrupteur, le mélangeur s'arrête.
2. **Poignée confortable :** La poignée assure un contrôle facile du mélangeur.
3. **Manche bloc-moteur**
4. **Axe d'entraînement amovible :** En appuyant sur la détente située audos de l'appareil, l'axe d'entraînement se détache pour nettoyage facile.
5. **Accessoire de mélange avec lame en acier inoxydable et protège-lame :** Cet accessoire s'enclenche facilement dans le manche. La partie inférieure de l'axe en acier inoxydable protège la lame à demie pour l'empêcher d'éclabousser.
6. **Accessoire de fouet :** Le fouet s'enfonce par pression dans le manche. Cet accessoire sert à fouetter la crème, les blancs d'œufs et autres délicieuses préparations.
7. **Accessoire de hachoir-broyeur :** Cuisinart® a prévu tout ce qu'il vous faut pour hacher, émincer et broyer. Le hachoir-broyeur se fixe au manche à la place de l'axe amovible et du fouet.
8. **Gobelet à mesurer / mélanger :** Gobelet à mélanger de 500 ml (2 tasses) résistant au lave-vaisselle. Utilisez-le pour mélanger boissons, laits frappés, sauces à salade et davantage.

TRUCS ET SUGGESTIONS

1. Les liquides devraient être à 2,5 cm (1 po) en dessous du joint de l'axe et du manche.
2. Certaines épices peuvent égratigner le hachoir-broyeur.
3. Lorsque vous utilisez le mélangeur à main avec des surfaces de cuisson antiadhésives, ayez soin de ne pas égratigner leur revêtement.
4. N'immergez pas le manche, le couvercle du hachoir-broyeur ni la boîte d'engrenage du fouet dans l'eau ou aucun liquide.
5. Coupez les aliments solides en dés de 1,25 cm (1/2 po) pour faciliter le mélange. Nous vous suggérons d'utiliser le hachoir-broyeur pour hacher et broyer les aliments solides.
6. Versez les aliments liquides en premier lieu dans le récipient, à moins que la recette ne dicte autrement.
7. Pour éviter les éclaboussures, ne mettez pas le mélangeur à main en marche tant que la lame ne se trouve pas sous la surface du mélange et ne sortez pas le mélangeur du mélange alors qu'il est en marche.
8. Ne laissez pas le mélangeur à main dans une casserole chaude sur la cuisinière si vous ne l'utilisez pas.
9. Ne mettez pas de pépins, noyaux, os ou autres matières dures dans le mélangeur car ils pourraient endommager les lames.
10. Ne remplissez pas trop les contenants à mélanger. Le niveau des ingrédients augmentera lorsque le mélangeur sera en marche et le mélange pourrait déborder.
11. Ajouter les liquides chauds, plutôt que froids, facilite le mélange des solides avec les liquides.
12. Quand une recette requiert de la glace utilisez de la glace concassée

au lieu de cubes pour de meilleurs résultats.

13. Mélanger dans un doux mouvement de haut en bas est le meilleur moyen d'incorporer les ingrédients uniformément.
14. Pour empêcher les éclaboussures, mettez le mélangeur hors tension et attendez que la lame soit complètement immobile avant de le retirer des aliments que vous mélangez.
15. Pour aérer un mélange, tenez toujours la lame juste sous la surface.
16. Pour réussir un potage velouté, utilisez le mélangeur à main pour mettre les solides en purée à la consistance voulue, dans un doux mouvement de haut en bas directement dans la casserole. Vous pouvez facilement changer une soupe en un potage crémeux et épais.
17. Lorsque vous préparez une trempette ou tartinade, il n'est pas nécessaire de mélanger jusqu'à obtention d'une purée lisse; quelques morceaux ajoutent à la présentation.
18. Pour préparer des beurres composés, retirez d'abord le beurre du réfrigérateur et laissez-le ramollir à la température ambiante avant d'y mélanger les ingrédients.
19. Le mélangeur à main est parfait pour faire mousser le lait des capuccinos et lattes.
20. Servez-vous du mélangeur à main pour faire des sauces sucrées et à viande lisses.
21. Vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous enlevez les fils du céleri à l'aide d'un coupe-légumes avant de le trancher.

TRUCS POUR LE FOUET

Utilisez le fouet pour fouetter les crèmes épaisses et les blancs d'œuf. Il peut également servir à fouetter les œufs pour les œufs brouillés ou les omelettes gonflées.

FOUETTER LES BLANCS D'OEUFS

Fouettez toujours les blancs d'œufs dans un bol de métal ou de verre très propre; n'utilisez jamais un récipient de plastique, car il contient des huiles et des gras invisibles qui peuvent détruire la délicate texture des blancs d'œufs battus. Pour aider à stabiliser les blancs d'œuf, ajoutez 1 ml (1/8 c. à thé) de crème de tartre par œuf avant de les fouetter. (Si vous utilisez un bol en cuivre, omettez la crème de tartre). Fouettez les œufs jusqu'à formation de pics mous qui gardent leur forme. Battre les œufs plus longtemps les dessèchent et les rend encore moins stables. Ajoutez le sucre aux blancs d'œuf battus lentement quand les pics commencent à se former et puis continuez de fouetter jusqu'à la formation de pics mous qui ne tombent pas.

FOUETTER LA CRÈME ÉPAISSE

Lorsque possible et si le temps le permet, utilisez un bol et le fouet que vous aurez d'abord fait refroidir au réfrigérateur quand vous fouettez de la crème épaisse. Le bol idéal pour fouetter la crème est profond et au fond arrondi. Sortez la crème du réfrigérateur juste au moment de la fouetter. Tenez le fouet de façon qu'il effleure la surface de la crème et fouettez jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Immergez ensuite le fouet entièrement dans la crème. La crème fouettée peut être de consistance molle ou épaisse, selon le goût. Aromatisez-la si vous le voulez. Pour de meilleurs résultats, fouettez la crème juste avant de la servir.

Si vous devez la fouetter à l'avance, ajoutez un stabilisant tel que Oetker® WhipItMD.

*Oetker est une marque déposée et la propriété du Dr August Oetker Hahrungamittel, KG, LP.

Fouet

Boîte d’engrenage amovible

Poignée confort

Cordon d’alimen-tation

Bouton marche / arrêt

Manche bloc-moteur

Cuisinart

Couvercle du hachoir-broyeur

Hachoir-broyeur

Axe d’entraînement amovible

Protège-lame

Lame à mélanger en acier inoxydable

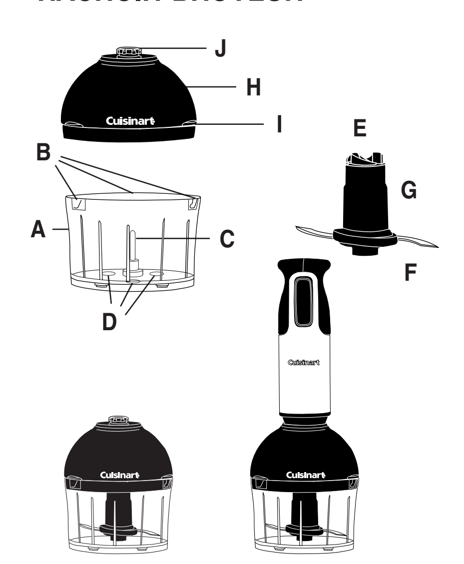
ASSEMBLAGE

MÉLANGEUR

1. Alignez le manche avec l’axe et insérez les pièces l’une dans l’autre jusqu’à ce que vous entendiez un déclic. Il serait peut-être plus facile de faire ceci en appuyant sur la détente.



HACHOIR-BROYEUR



A. Récipient du hachoi broyeur
B. Fentes (3) de fixation du couvercle
C. Tige de la lame de métal
D. Pieds de caoutchouc
E. Lame
F. Bague de lame
G. Bouclier de plastique
H. Couvercle du hachoir-broyeur
I. Languettes d’ouverture
J. Accroc du hachoir-broyeur

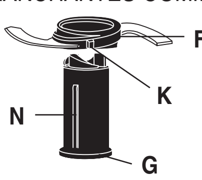
LAME RÉVERSIBLE

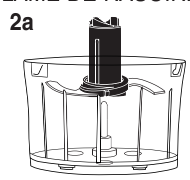
Le Mélangeur à main Smart Stick® Cuisinart® est doté d'une lame réversible. La lame est tranchante d'un côté et émoussée de l'autre. La lame est fixée à une bague de plastique qui se glisse sur une tige de montage afin de pouvoir s'inverser facilement. Vous trouverez un guide sur le choix approprié de lame dans la section « Utilisations fréquentes pour hachoir-broyeur ».

Vous devez assembler les pièces avant de transformer les aliments.

1. Placez le récipient sur une surface plate, sèche et stable. Il devrait être placé près d'une prise de courant de même voltage que celui indiqué sur la plaque signalétique du mélangeur à main Smart Stick®.
2. La tige de montage de la lame de métal se fixe sur la tige de montage au fond du récipient. Si la lame ne s'y trouve pas déjà, insérez-la assemblée sur le dessus de la tige.

a. Assemblage de la lame :
Reliez la bague (F) au bouclier en plastique (G). Alignez l'ouverture de la bague avec le bouclier. Faites glisser la bague jusqu'au fond du bouclier. TENEZ LA BAGUE PAR LES NERVURES DE PRISE DU MOYEU CENTRAL (K) SEULEMENT. NE TOUCHEZ PAS LES LAMES TRANCHANTES COMME UNE LAME DE RASOIR.



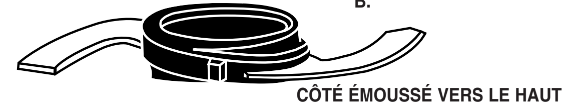


Notez ces caractéristiques importantes de la bague. La bague peut être placée sur le bouclier de plastique de deux façons :

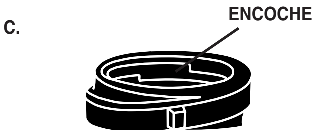
Si vous la tenez tel qu'à l'illustration (A), vous verrez le mot « Sharp » (tranchant) sur la lame. Assemblez la lame, ce côté vers le haut pour utiliser le côté tranchant (voir la section sur la transformation des aliments pour utiliser le côté tranchant de la lame).



Si vous la tenez tel qu'à l'illustration (B), il n'y a aucune inscription sur la lame. Assemblez-la, ce côté vers le haut pour utiliser le côté émoussé (voir la section sur la transformation des aliments pour utiliser le côté émoussé de la lame).



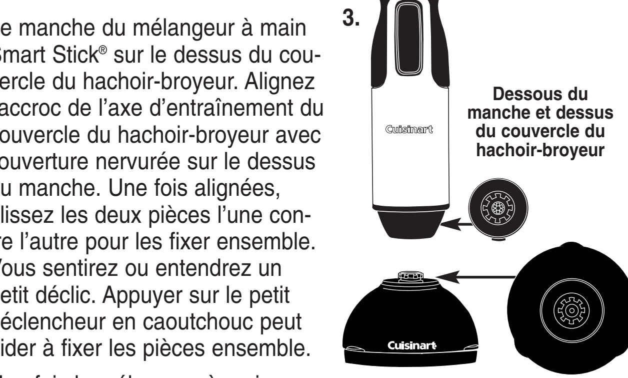
Il y a deux encoches (C) de chaque côté à l'intérieur du moyeu. Ces encoches se placent sur les côtés du bouclier de plastique.



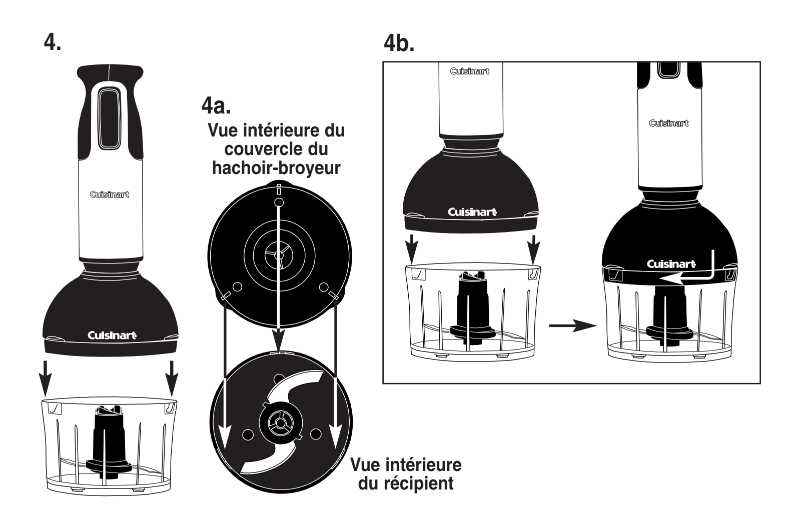
Prenez la bague par les pattes et alignez les encoches à l'intérieur du moyeu de la bague, avec les nervures sur les côtés du bouclier de plastique. Laissez glisser la bague jusqu'au bas du bouclier. La lame inférieure devrait presque toucher le fond du récipient.

Soulevez le récipient, le tenant fermement par le dessous. Prenez la bague par les nervures du moyeu et tournez-la légèrement dans le sens horaire. Ceci verrouille la bague sur le bouclier de plastique et l'empêche de glisser durant le fonctionnement.

3. Le manche du mélangeur à main Smart Stick® sur le dessus du couvercle du hachoir-broyeur. Alignez l'accroc de l'axe d'entraînement du couvercle du hachoir-broyeur avec l'ouverture nervurée sur le dessus du manche. Une fois alignées, glissez les deux pièces l'une contre l'autre pour les fixer ensemble. Vous sentirez ou entendrez un petit déclic. Appuyer sur le petit déclencheur en caoutchouc peut aider à fixer les pièces ensemble.



4. Une fois le mélangeur à main en place, placez le couvercle du hachoir-broyeur sur son récipient.
   a. Assurez-vous que les 3 nervures sur le dessus de la lame s'alignent avec l'engrenage à trois branches sur le revers du couvercle du hachoir-broyeur et que le couvercle repose correctement sur le dessus du récipient.
   b. Pour que le couvercle repose correctement sur le récipient, alignez les trois chevilles du couvercle avec les trois fentes sur le rebord du récipient. Tournez le couvercle dans le sens antihoraire pour le fixer au récipient. Tournez le couvercle jusqu'à ce que les chevilles se trouvent complètement à gauche dans les fentes.



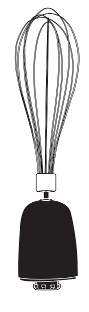
5. Branchez le cordon d'alimentation du mélangeur à main Smart Stick® dans une prise de courant.
6. Placez une main sur le couvercle du hachoir-broyeur, en agrippant la poignée du mélangeur à main Smart Stick® de l'autre. Choisissez la vitesse voulue et appuyez sur l'interrupteur pour faire fonctionner le hachoir-broyeur.

   Pour l'arrêter, relâchez l'interrupteur.
7. UNE FOIS LA LAME ARRÊTÉE, débranchez le mélangeur à main Smart Stick® de la prise de courant, détachez le manche du couvercle du hachoir-broyeur et enlevez le couvercle du hachoir-broyeur.

FOUET

1. Alignez le bout du fouet avec le petit orifice dans la boîte d'engrenage du fouet.
2. Poussez le bout du fouet dans l'orifice jusqu'à ce qu'il

   se verrouille en place.
3. Alignez le manche avec l'accessoire de fouet faites glisser les pièces ensemble jusqu'à ce que vous sentiez ou entendiez un déclic. Appuyer sur le petit déclencheur en caoutchouc peut aider à fixer les pièces ensemble.



UTILISATION

MÉLANGER

Mélange et malaxage

La lame a été spécialement conçue pour mélanger et malaxer toutes sortes d'aliments dont les sauces à salade, les boissons en poudre et les sauces. Géniale pour combiner les ingrédients secs, elle sert également à émulsifier les mayonnaises.

Cette lame mélange et agite en ajoutant un minimum d'air dans le mélange. Un léger mouvement de haut en bas est tout ce qu'il faut pour réaliser les recettes liquides les plus savoureuses et veloutées. Faites bien attention de ne jamais retirer le mélangeur à main Smart Stick® Cuisinart® des liquides pendant qu'il fonctionne.

1. Insérez l'axe de mélange dans le manche (voir Assemblage du mélangeur à la page 8).
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.
3. Placez le mélangeur dans les ingrédients à être mélangés.
4. Appuyez sur l'interrupteur « ON / OFF » et tenez-le enfoncé. Le mélanger à main fonctionnera tant que vous tenez l'interrupteur enfoncé. Pour l'arrêter, relâchez l'interrupteur « ON / OFF » et le moteur s'arrêtera.
5. Ne tenez pas le bouton « ON » pendant plus de 50 secondes à la fois.
6. Débranchez le mélangeur dès que vous cessez de l'utiliser.

FOUETTAGE

1. Insérez le fouet dans le manche (voir Assemblage du fouet à la page 11).
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.
3. Placez le fouet dans le mélange à fouetter.
4. Appuyez sur l'interrupteur « ON / OFF » et tenez-le enfoncé. Le mélanger à main fonctionnera tant que vous tenez l'interrupteur enfoncé. Pour l'arrêter, relâchez l'interrupteur « ON / OFF » et le moteur s'arrêtera.
5. Ne tenez pas le bouton « ON » pendant plus de 20 secondes à la fois. Voir Recettes.
6. Débranchez le mélangeur dès que vous cessez de l'utiliser.

HACHAGE ET BROYAGE

Transformation des aliments

1. Placez le récipient fermement sur une surface plate et solide comme un comptoir. Assurez-vous que la lame est assemblée de façon

appropriée pour les aliments à être transformés.

2. Mettez les aliments dans le récipient. Assurez-vous qu'ils soient en petits morceaux et que le récipient n'est pas trop rempli.
3. Placez le couvercle du hachoir-broyeur sur le récipient et assurez-vous qu'il soit bien en place.
4. Appuyez sur l'interrupteur « ON / OFF » du mélangeur à main Smart Stick®.
5. Ne faites pas fonctionner le hachoir-broyeur pendant plus de 15 secondes à la fois.

Remarque : Étant donné que le moteur de cet appareil est puissant, Cuisinart recommande que vous placiez une main sur le hachoir-broyeur pendant son fonctionnement.

6. Une fois les aliments transformés, arrêtez l'appareil en relâchant l'interrupteur.
7. LORSQUE LA LAME CESSE DE TOURNER, détachez le manche du mélangeur à main Smart Stick® du couvercle du hachoir-broyeur, puis enlevez le couvercle du hachoir-broyeur.
8. Débranchez l'appareil.
9. Démontez avec soin l'assemblage de la lame, la tenant par les nervures du bouclier de plastique. NE TOUCHEZ JAMAIS LA LAME MÊME.
10. Retirez les aliments au moyen d'une spatule.

Remarque : Ne faites jamais fonctionner le hachoir-broyeur Smart Stick® sans aliments dans le récipient.

NETTOYAGE

MÉLANGEUR À MAIN SMART STICK®

Nettoyez toujours bien le mélangeur à main Smart Stick® et l'axe de mélange après chaque usage.

Détachez l'axe du manche. Essuyez le manche à l'aide d'une éponge ou d'un linge humide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs qui pourraient en égratigner la surface. Vous pouvez nettoyer l'axe d'entraînement à la main dans l'eau chaude avec un détergent doux.

Ne plongez jamais le manche dans l'eau.

Si l'appareil ne fonctionne pas bien ou qu'il a été échappé ou endommagé de quelque façon, retournez-le au Centre de service Cuisinart le plus proche pour inspection, réparation ou réglage mécanique ou électrique.

HACHOIR-BROYEUR

Pour simplifier le nettoyage, rincez le récipient, le couvercle et la lame immédiatement après l'usage pour empêcher les aliments de s'y attacher. Lavez la bague, le bouclier de plastique et le récipient dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez. Essuyez le dessous du couvercle du hachoir-broyeur avec une éponge ou un linge humide pour enlever tout aliment. **Ne plongez pas le couvercle dans l'eau et ne le mettez pas dans le lave-vaisselle.** Lavez la lame avec soin. Évitez de la placer dans une eau savonneuse où vous pourriez la perdre de vue.

Si vous avez un lave-vaisselle, vous pouvez y mettre le récipient et la lame assemblée sur le rayon supérieur. Placez le récipient à l'envers et mettez la lame dans le panier à ustensiles. Déchargez le lave-vaisselle avec soin pour éviter de toucher la lame tranchante. Essuyez le manche et le dessus du couvercle à l'aide d'une éponge ou d'un linge humide. Séchez-les immédiatement. **Ne plongez pas le manche ni le couvercle dans l'eau ou aucun liquide.**

Le hachoir-broyeur Smart Stick® n'est prévu que pour L'USAGE MÉNAGER SEULEMENT. Tout service autre que le nettoyage et l'entretien normal doit être confié à un représentant autorisé Cuisinart.

FOUET

Pour nettoyer l'assemblage de fouet, détachez-le simplement du manche. Une fois l'assemblage de fouet détaché, retirez le fouet de métal de la boîte d'engrenage. Pour nettoyer la boîte d'engrenage, essuyez-la au moyen d'un linge humide. Pour nettoyer le fouet de métal, lavez-le dans de l'eau chaude savonneuse ou placez-le dans le lave-vaisselle.
Ne plongez pas la boîte d'engrenage dans l'eau ou aucun liquide.

USAGES FRÉQUENTS POUR LE HACHOIR-BROYEUR

Ingrédients	Remarques
Aliments de bébé (consultez toujours votre pédiatre ou médecin de famille pour les aliments recommandés)	Placez de petites quantités d'aliments dans le récipient du hachoir-broyeur. Ajoutez de petites quantités de liquide approprié. Hachez par pulsation, puis par action continue pour mélanger.
Miettes de pain – fraîches ou sèches (vieilles d'un jour)	Hachez par pulsation, puis transformez jusqu'à la consistance voulue.
Fromages durs (Asiago, Locatelli, Parmesan, Romano, etc.) (Non recommandé pour les fromages mous, sauf pour la préparation de trempettes et sauces)	Coupez en morceaux de 0,6 cm (1/4 po). Hachez par pulsation, puis transformez jusqu'à la consistance voulue, pas plus de 30 g (1 oz) à la fois.
Chocolat	Coupez en morceaux de 1,25 cm (1/2 po); peut être mis au congélateur pendant 3 minutes avant de le hacher. Hachez par pulsation, pas plus de 30 g (1 oz) à la fois puis transformez jusqu'à la consistance voulue.
Sauces crémeuses / trempettes	Placez les ingrédients dans le récipient du hachoir-broyeur; Ne couvrez pas. Hachez par pulsation, puis par action continue jusqu'à la consistance voulue.
Ail	Pelez les gousses; jusqu'à 6. Hachez par pulsation.
Racine de gingembre (fraîche)	Pelez, coupez en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Hachez par pulsation 15 g (1/2 oz) à la fois.
Herbes fraîches	125 ml (1/2 tasse); propres et sèches. Hachez par pulsation.
Noix	Écaillées, grillées pour plus de saveur. Hachez par pulsation puis transformez jusqu'à 125 ml (1/2 tasse) à la fois, jusqu'à consistance voulue de grosse à fine mouture. Peuvent être hachées jusqu'à consistance de beurre.
Oignons	Pelez, coupez en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Hachez par pulsation, jusqu'à 125 ml (1/2 tasse) à la fois, jusqu'au hachage voulue.
Légumes (cuits)	Coupez en morceaux de 1,25 cm (1/2 po) et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Hachez par pulsation, jusqu'à 125 ml (1/2 tasse) à la fois. Peut nécessiter l'ajout de liquide de cuisson, lait ou bouillon pour obtenir une purée. Non recommandé pour les pommes de terre en purée.
Légumes (crus)	Pelez au besoin; coupez en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Pelez le céleri avec un coupe-légumes pour enlever les fils. Hachez et transformez jusqu'à 125 ml (1/2 tasse) à la fois.
Viandes (bœuf, porc)	250 g (8.8 oz), en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

LAITS FRAPPÉS AU YAOURT ET BOISSONS GLACÉES

LAIT FRAPPÉ AUX BLEUETS ET BANANES

Donne 500 ml (2 tasses)

250 ml (1 tasse) de bleuets congelés
1 petite banane, (125 g – 4-1/2 oz) en tranches
175 ml (3/4 tasse) de lait de soya ou de lait écrémé
14 g de poudre de protéine de soya (ou d'isolat de protéine de soya)
5 ml (1 c. à thé) d'huile de lin
5-10 ml (1 à 2 c. à thé) de miel (facultatif)

Mettez le lait de soya, la poudre de protéine, les bleuets, la banane, l'huile de lin et le miel (facultatif) dans le gobelet à mesurer / mélanger. Insérez-y le mélangeur, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez, dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés, environ 35 secondes.

Analyse nutritionnelle par tasse (sans miel) :
Calories : 159 (17 % des matières grasses • glucides : 26 • protéines : 9 g • matières grasses : 3 g • gras saturés : 0 g • chol. 0mg • cholestérol : 12 mg • sodium : 12 mg • calcium : 89 mg • fibres : 4 g

LAIT FRAPPÉ AUX FRAISES ET KIWI

Donne 1 lait frappé de 400 ml (14 onces)

250 ml (1 tasse) de fraises surgelées, décongelées en partie
1 kiwi, pelé, coupé en huit
125 ml (1/2 tasse) de yaourt à la vanille sans gras
125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé
15 ml (1 c. à table) de miel

Mettez tous les ingrédients dans le gobelet à mesurer / mélanger. Insérez-y le mélangeur, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez, dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés, de 30 à 35 secondes environ.

Analyse nutritionnelle pour un lait frappé :
Calories : 286 (2 % des matières grasses) • glucides : 63 g • protéines : 11 g • matières grasses : 1 g • gras saturés : 0 g • cholestérol : 4 mg • sodium : 133 mg • calcium : 371 mg • fibres : 6 g

LAIT FRAPPÉ AU CAFÉ CONGELÉ

Donne 1 boisson de 340 ml (12 onces)

425 ml (1-3/4 tasse) de crème glacée ou de lait glacé au café
125 ml (1/2 tasse) de café filtre (ou café express)
30 ml (2 c. à table) de lait écrémé

Mettez tous les ingrédients dans le gobelet à mesurer / mélanger. Insérez-y le mélangeur, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez, dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés, de 20 à 30 secondes environ.

Pour un lait frappé à consistance plus épaisse :

Remplissez le gobelet à mesurer / mélanger de crème glacée au café jusqu'au repère de 1 tasse (250 ml). Ajoutez 50 ml (1/4 tasse) de café filtre et 15 ml (1 c. à table) de lait écrémé. Mélangez en procédant comme ci-dessus.

Variante « Mudslide » :

Ajoutez 15 ml (1 c. à table) de chaque liqueur : Irish Cream et Kahlua®.

Analyse nutritionnelle par lait frappé :
Calories : 215 (44 % des matières grasses) • glucides : 26 g • protéines : 5 g • matières grasses : 11 g • gras saturés : 7 g • cholestérol : 45 mg • sodium : 105 mg • calcium : 172 mg • fibres : 0 g

Kahlua® est une marque déposée, propriété de Kahlua Company.

MARGARITA AUX PÊCHES

Donne 500 ml (2 tasses)

250 ml (1 tasse) de pêches congelées
250 ml (1 tasse) de jus d'agrumes (orange, lime, citron ou toute combinaison)
75 ml (1/3 tasse) de Tequila de bonne qualité
7 ml (1/2 c. à thé de triple-sec ou Grand Marnier®
5 - 10 ml (1 - 2 c. à table) de sucre

Mettez tous les ingrédients dans le gobelet à mesurer / mélanger. Insérez-y le mélangeur, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez, dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés, 30 secondes environ.

Analyse nutritionnelle par tasse :
Calories : 177 (0 % des matières grasses) • glucides : 25 g • protéines :1 g • matières grasses : 0 g • gras saturés : 0 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 2 mg • calcium : 9 mg • fibres : 2 g

Grand Marnier® est une marque déposée, proprieté de Société des Produits Marnier-LaPostolle.

CHOCOLAT CHAUD MEXICAIN

Notre chocolat chaud préparé avec du lait écrémé a plu à tous, mais pour une version plus riche, utilisez du lait entier ou à basse teneur en matières grasses. Une petite gâterie de temps en temps ne fait pas de mal à personnel

Donne 12 à 16 portions

1,9 L (2 pintes) de lait écrémé
3 bâtons de cannelle de 7,5 cm (3 po)
565 g (20 oz) de chocolat semi-sucré (au choix) en morceaux
15 ml (1 c. à table) d'extrait de vanille

Combinez le lait et les bâtons de cannelle dans une casserole de 3,5 L (3-3/4 pintes) Cuisinart®. Placez sur un feu moyen et, en remuant continuellement, faites chauffer jusqu'à ce que la vapeur monte et que des bulles commencent à se former autour de la casserole. Réduisez à feu bas et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes pour infuser la saveur de la cannelle au fait. Ajoutez les morceaux de chocolat en remuant. Une fois le chocolat fondu, retirez les bâtons de cannelle et ajoutez l'extrait de vanille, en remuant toujours. Insérez-y le mélangeur et procédez pendant 1 minute dans un léger mouvement de haut en bas. Continuez de mélanger jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et mousseux. Transférez à la cuiller dans des tasses ou gobelets et décorez d'une cuillérée de crème fouettée, au choix.

Pour un chocolat chaud à la cannelle, ajoutez 45 à 60 ml (3 à 4 c. à table) de poudre de café express au lait pendant l'infusion des bâtons de cannelle.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories : 215 (52 % des matières grasses) • glucides : 23 g • protéines : 7 g • matières grasses : 14 g • gras saturés : 8 g • cholestérol : 2 mg • sodium : 68 mg • calcium : 184 mg • fibres : 1 g

SOUPES, SAUCES, TREMPETTES ET TARTINADES

VELOUTÉ AUX ASPERGES

Donne 625 ml (2 tasses)

56 g (2 oz) d'échalotes, émincées

15 ml (1 c. à table) de beurre non salé
1 gousse d'ail, pelée et écrasée
625 g (1-1/4 lb) d'asperges fraîches, parties dures enlevées
85 g (3 oz) de pommes de terre rouges, pelées en morceaux de 1,25 cm (1/2 po)
50 ml (1/4 tasse) de vin blanc sec
375 ml (1-1/2 tasse) de bouillon de poulet sans gras, pauvre en sodium
4 ml (3/4 c. à thé) de sel cacher
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre frais moulu
1 ml (1/4 c. à thé) de basilic déshydraté
50 ml (1/4 tasse) de crème épaisse (facultatif)

Insérez l'assemblage de lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez les échalotes dans le récipient, connectez le manche au couvercle du hachoir-broyeur, placez-le sur le bol et hachez finement 10 fois par pulsation.

Faites fondre le beurre dans une casserole de 3 L (3 pintes) sur feu moyen à bas. Ajoutez les échalotes et l'ail écrasé et faites suer pendant 5 minutes. Ne laissez pas les échalotes et l'ail brunir.

Pendant ce temps, coupez les asperges en morceaux de 1,25 cm (1/2 po) et réservez les pointes. Une fois les échalotes tendres, ajoutez les asperges et les pommes de terre et faites cuire pendant 6 minutes de plus, jusqu'à ce que les asperges soient brillantes. Ajoutez le vin et montez la chaleur pour porter le vin à ébullition. Faites réduire le vin jusqu'à ce qu'il reste à peine une cuillère à table. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Insérez le mélangeur dans la casserole, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez dans un léger mouvement de haut en bas pour bien combiner les ingrédients, de 40 à 50 secondes environ. Assaisonnez de sel, poivre et basilic. Ajoutez ensuite la crème (facultatif).

Pendant que la soupe cuit, faites bouillir 500 ml (2 tasses) d'eau. Ajoutez les pointes d'asperge et faites cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient vert brillant. Égouttez et plongez immédiatement dans un bol d'eau froide pour arrêter la cuisson.

Servez la soupe chaude, garnie des pointes d'asperge qui restent.

Analyse nutritionnelle par portion de 125 ml (1/2 tasse) :
Calories : 81 (28 % des matières grasses) • glucides : 10 g • protéines : 4 g •
matières grasses : 3 g • gras saturés : 1 g • cholestérol : 6 mg • sodium : 525 mg
• calcium : 36 mg • fibres : 2 g

SOUPE AU CHOU-FLEUR ET CARI

Donne 1,25 L (5 tasses)

15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
125 g (4 oz) de poireaux, lavés et parés, partie verte enlevée, tranchés
5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma
2 ml (1/2 c. à thé) sel cacher
1 chou-fleur d'environ 795 g (1-3/4 lb) en petits fleurons
100 g (3-1/2 oz) de pommes de terre rouge, pelées, en dés de 1,25 cm (1/2 po)
125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
875 ml (3-1/2 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
5 ml (1 c. à thé) de jus de citron ou de lime

Placez une casserole de 4 L (4 pintes) sur un feu moyen et ajoutez-y l'huile d'olive. Ajoutez les poireaux et faites suer de 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Ajoutez la poudre de cari, le curcuma et le sel et faites cuire de 1 à 2 minutes. Ajoutez les fleurons de chou-fleur et les pommes de terre. Remuez pour couvrir d'épices et faites cuire 5 minutes de plus pour les attendrir légèrement. Ajoutez le vin blanc et montez la chaleur pour porter à ébullition. Faites réduire le vin jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'une petite quantité. Ajoutez juste assez de bouillon pour recouvrir les légumes. Portez à ébullition puis réduisez la chaleur à modéré / bas. Faites cuire à feu doux pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Insérez le mélangeur dans la casserole, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez, dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés, de 45 à 50 secondes environ. Ajoutez le jus de citron. Goûtez et assaisonnez au goût.

Analyse nutritionnelle par portion de 125 ml (1/2 tasse) :
Calories : 71 (22 % des matières grasses) • glucides : 10 g • protéines : 4 g
matières grasses : 2 g • gras saturés : 0 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 350 mg
• calcium : 39 mg • fibres : 3 g

COULIS DE POIVRONS ROUGES

Cette sauce accompagne tout aussi bien le poulet que le poisson, la viande de crabe et les pâtes

Donne 625 ml (2-1/2 tasses)

15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
1 oignon jaune moyen, pelé et haché gros
6 gousses d'ail, pelées et écrasées
3 poivrons rouges moyen (enviro 175 g – 6 oz chacun) évidés et hachés gros

2 ml	(1/2 c. à thé) de sel cacher
1 ml	(1/4 c. à thé) poivre frais moulu
50 ml	(1/4 tasse) de vin blanc sec
50 ml	(1/4 tasse) de bouillon de poulet

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole de 2,3 L (2-1/2 pintes) sur feu modéré à bas. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron rouge, le sel et le poivre et remuez pour couvrir. Réduisez la chaleur à bas, couvrez légèrement et laissez suer lentement jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres, de 15 à 20 minutes environ. Assurez-vous que les légumes ne changent pas de couleur.

Une fois les légumes tendres, ajoutez le vin et augmentez la température pour porter le vin à ébullition. Faites réduire le vin jusqu'à ce qu'il reste 15 ml (1 c. à table). Ajoutez le bouillon et menez à ébullition. Réduisez la chaleur à modéré / bas et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes environ. Insérez le mélangeur dans la casserole, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez, dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés, de 50 à 60 secondes environ.

Analyse nutritionnelle par 125 ml (1/2 tasse) :
Calories : 41 (33 % des matières grasses) • glucides : 58 mg • protéines : 1 g • matières grasses : 2 g • gras saturés : 0 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 148 mg • calcium : 13 mg • fibres : 1 g

SAUCE AUX PIMENTS VERTS

Cette sauce excellente avec vos mets mexicains favoris peut également servir de base à un délicieux ragoût du sud-ouest.

Donne 550 ml (2-1/4 tasses)

750 g	(1-1/2 lb) de piments verts Anaheim ou du Nouveau-Mexique
1	petit oignon (92 g – 3-1/4 oz environ) en quartiers
1	grosse gousse d'ail, pelée
1	piment jalapeño (14 g – 1/2 oz environ), coupé en deux, épépiné, pédoncule enlevé
15 ml	(1 c. à table) de beurre non salé
15 ml	(1 c. à table) de farine
375 ml	(1-1/2 tasse) de bouillon de poulet
4 ml	(3/4 c. à thé) de sel cacher

Préchauffez le four à 230° C (450° F). Placez les piments verts sur une plaque à biscuits et faites rôtir jusqu'à ce qu'ils soient très foncés et que la peau se détache du piment, environ 30 minutes. Placez les piments grillés dans un bol à mélanger et couvrez d'une pellicule de plastique pou permettre à la peau de se détacher, environ 15 minutes.

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez-y l'oignon, l'ail et le piment jalapeño et hachez par pulsation, environ 8 fois.

Pelez les piments refroidis, jetez la peau, les graines et les pédoncules. Placez dans le récipient et hachez par pulsation, 6 fois.

Mettez une sauteuse de 3,3 L (3-1/2 pintes) sur un feu moyen et ajoutez-y le beurre. Ajoutez le mélange d'oignon, d'ail et de jalapeño et faites sauter pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres. Ajoutez en remuant les piments verts et faites cuire pendant 1 minute de plus. Ajoutez la farine et remuez pour cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez le sel et réduisez la chaleur; faites cuire à feu doux pendant 25 minutes. Insérez le mélangeur dans la casserole, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés, 40 à 50 secondes, environ, jusqu'à ce que la sauce atteigne la consistance voulue.

Analyse nutritionnelle par 50 ml (1/4 tasse) :
Calories : 39 (35 % des matières grasses) • glucides : 5 mg • protéines : 1 g • matières grasses : 2 g • gras saturés : 1 g • cholestérol : 3 mg • sodium : 476 mg • calcium : 59 mg • fibres : 1 g

SAUCE TOMATE JARDINIÈRE

Une sauce tomate santé, fraîche et délicieuse sur les pâtes de blé entier garnies de fromage fêta émietté

Donne environ 1 L (4 tasses)

15 ml	(1 c. à table) d'huile d'olive
125 g	(4 oz) d'oignons jaunes coupés en quartiers
2	gousses d'ail, pelées et écrasées
100 g	(3-1/2 oz) de poivrons rouges, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
85 g	(3 oz) d'aubergine, pelée en morceaux de 2,5 cm (1 po)
85 g	(3 oz) de zucchini, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
85 g	(3 oz) de courge d'été, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
1	petite carotte, pelée, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
1	tige de thym frais
4 ml	(3/4 c. à thé) de sel
1	boîte de tomates en cubes (875 g – 28 oz) du commerce

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez l'oignon dans le récipient et hachez par pulsation environ 8 fois.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole de 3 L (3 pintes) sur feu modéré. Ajoutez l'oignon haché et les gousses d'ail écrasées et réduisez la chaleur à bas. Placez le reste des légumes, un à la fois, dans le bol du

hachoir-broyeur et hachez par pulsation 8 fois pour chaque légume et ajoutez-les à la casserole, remuant bien entre chaque ajout. Une fois les carottes ajoutées, remuez et laissez cuire les légumes à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez le vin blanc et faites-le réduire à 15 ml (1 c. à table). Ajoutez le thym, le sel et les tomates. Faites cuire à feu doux pendant 25 minutes de plus.

Insérez le mélangeur dans la casserole, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés, 50 à 60 secondes, environ.

Analyse nutritionnelle par 50 ml (1/4 tasse) :
Calories : 60 (25 % des matières grasses) • glucides : 9 mg • protéines : 2 g • matières grasses : 2 g • gras saturés : 2 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 351 mg • calcium : 29 mg • fibres : 3 g

VINAIGRETTE TYPE

Utilisez cette recette de base pour créer d'autres versions excellentes. Il suffit de remplacer l'huile par une huile aromatisée. Vous pouvez également y donner un goût nouveau en ajoutant de l'ail écrasé ou grillé, des échalotes émincées finement, des herbes fraîches ou déshydratées, des tomates séchées au soleil, du miel, du jus de citron ou des vinaigres aromatisés.

Donne environ 250 ml (1 tasse)

50 ml (1/4 tasse) vinaigre de vin
15 ml (1 c. à table) moutarde de Dijon
175 ml (3/4 tasse) huile d'olive ou à salade
Sel cacher et poivre frais moulu au goût

Placez tous les ingrédients dans le bol du hachoir-broyeur. Mélangez jusqu'à ce qu'ils soient tous combinés, environ 10 à 15 secondes. Toute portion non utilisée peut être gardée dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 2 semaines.

Analyse nutritionnelle par 15 ml (1 c. à table) :
Calories 91 (98 % provenant du gras) • Glucides 0 g • Protéines 0 g • Matières grasses 10 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 23 g • Calcium 0 mg • Fibres 0 g

GARNITURE DE PARMESAN CRÉMEUX ET AIL GRILLÉ

Semblable à une sauce César, mais l'ail grillé lui donne un goût plus raffiné.

Donne environ 325 ml (1-1/3 tasse)

30 g (1 oz) de fromage Parmigiano-Reggiano, en dés de 2,5 cm (1/2 po)
4 gousses d'ail grillé*
30 ml (2 c. à table) de jus de citron frais
30 ml (2 c. à table) de vinaigre de vin blanc ou rouge
30 ml (2 c. à table) de mayonnaise allégée ou de produit d'œuf liquide pasteurisé (tel que Eggbeaters®)
15 ml (1 c. à table) de moutarde Dijon
15 ml (1 c. à table) de pâte d'anchois
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
5 ml (1 c. à thé) de poivre frais moulu
250 ml (1 tasse) d'huile d'olive vierge extra
Sauce Tabasco® ou autre sauce piquante au choix

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez les dés de fromage dans le récipient. Hachez par pulsation, 10 fois, puis par action continue pour hachez finement, environ 15 à 20 secondes. Ajoutez les ingrédients qui restent et mélangez pendant 30 à 40 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et entièrement émulsifié.

Analyse nutritionnelle par 15 ml (1 c. à table) :
Calories 53 (89 % provenant du gras) • Glucides 1 g • Protéines 1 g • Matières grasses 5 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 4 mg • Sodium 82 g • Calcium 18 mg • Fibres 0 g

*Pour griller l'ail : Placez 12 gousses d'ail pelées ou plus dans une double épaisseur de papier aluminium, arrosez de 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive et repliez le papier pour sceller. Placez au four à 190° C (375° F) pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Si vous préférez ne pas griller l'ail, vous pouvez le faire blanchir jusqu'à ce qu'il soit tendre.

MAYONNAISE

Se prépare en quelques minutes seulement.

Donne environ 300 ml (1-1/4 tasse)

50 g (1/4 tasse) de produit d'œuf liquide pasteurisé (tel que Eggbeaters®)
15 ml (1 c. à table) de jus de citron frais
7 ml (1/2 c. à table) de moutarde Dijon
250 ml (1 tasse) d'huile végétale
1 ml (1/4 c. à thé) de sel cacher
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre blanc moulu

Mettez tous les ingrédients dans le bol du hachoir-broyeur dans l'ordre indiqué. Insérez-y le mélangeur, tenant la lame au fond du bol et mélangez jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir, environ 15 secondes. Continuez de mélanger, dans un léger mouvement de haut en bas jusqu'à épaississement, 20 à 30 secondes de plus environ.

Analyse nutritionnelle par 15 ml (1 c. à table) :
Calories 98 (98 % provenant du gras) • Glucides 0 g • Protéines 0 g •
Matières grasses 11 g • Gras saturés 1 g • Cholestérol 2 mg • Sodium 29 g
• Calcium 1 mg • Fibres 0 g

SAUCE À LA MANGUE

Succulente avec le poisson grillé tel que le saumon, le thon, l'espadon et les pétoncles, elle accompagne très bien également le poulet, le canard ou la longe de porc grillée. Essayez-la pour remplacer la sauce tomate sur les chips tortillas.

Donne environ 250 ml (1 tasse)

1/4	de poivron rouge (30 g – environ 1 oz) en morceaux de 1,25 cm (1/2 po), environ 1/4 tasse
1	petite gousse d'ail, pelée
1/2	piment jalapeño, équeuté et évidé, en morceaux de 1,25 cm (1/2 po)
1/2	petit oignon rouge (environ 42 g – 1-1/2 oz), pelé en morceaux de 1,25 cm (1/2 po)
1	mangue (50 g – 12 à 14 oz) pelée, sans noyau, en morceaux de 1,25 cm (1/2 po)
25 ml	(1-1/2 c. à table) de feuilles de coriandre fraîche
10 ml	(2 c. à thé) de jus de lime fraîche
7 ml	(1-1/2 c. à thé) de vinaigre de riz (ou vinaigre de framboise ou vinaigre balsamique blanc)
2 ml	(1/2 c. à thé) de miel

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez les morceaux de poivron rouge dans le bol et hachez grossièrement par pulsation, de 6 à 8 fois. Transféréz dans un bol de 1 L (1 pinte) et réservez. Ajoutez l'ail, le piment jalapeño et l'oignon dans le bol du hachoir-broyeur, hachez par pulsation, 5 à 10 fois. Retirez et ajoutez au bol de poivrons rouges. Ajoutez la mangue et la coriandre et hachez par pulsation jusqu'à ce que la mangue soit à la consistance voulue, environ 10 à 20 pulsations.

Transférez au bol de poivrons rouges. Ajoutez ensuite le jus de lime, le vinaigre et le miel en remuant. Couvrez et laissez reposer pendant 30 minutes pour permettre aux saveurs de s'épanouir. Si vous ne l'utilisez pas immédiatement, couvrez et mettez au réfrigérateur. La Sauce aux mangues est meilleure lorsque servie le jour de sa préparation, mais elle peut être préparée un jour à l'avance. Retirez du réfrigérateur 30 minutes avant de servir pour en rehausser le goût.

Analyse nutritionnelle par 50 ml (1/4 tasse) :
Calories 45 (3 % provenant du gras) • Glucides 12 g • Protéines 1 g •
Matières grasses 0 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 28 g
• Calcium 11 mg • Fibres 1 g

GUACAMOLE

Toujours populaire, la guacamole se sert avec les chips tortillas ou les crudités.

Donne environ 150 ml (2/3 tasse)

1	gousse d'ail, pelée et écrasée
1	oignon vert, épluché, en morceaux de 1,25 cm (1/2 po)
1/2	piment jalapeño, épépiné et évidé, en moceaux de 1,25 cm (1/2 po)
1	avocat mur (environ 285 0 10 oz), pelé, dénoyauté, en morceaux de 1,9 cm (3/4 po)
15 ml	(1 c. à thé) de jus de lime fraîche
1 ml	(1/4 c. à thé) de cumin moulu
1ml	(1/4 c. à thé) de coriandre en poudre
1ml	(1/4 c. à thé) de sel cacher

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Mettez-y l'air, l'échalote et le piment jalapeño; hachez par pulsation, 10 a 12 fois. Ajoutez l'avocat, le jus de lime, le cumin, la coriandre et le sel. Hachez l'avocat par pulsation environ 10 fois puis procédez par action continue jusqu'à consistance voulue, arrêtant toutes les 20 à 30 secondes pour racler le récipient.

Transférez à un bol de service, placez une pellicule de plastique directement sur la guacamole et réfrigérez pendant 30 minutes avant de servir pour en rehausser la saveur.

Analyse nutritionnelle par 15 ml (1c. à table) :
Calories 25 (72 % provenant du gras) • Glucides 2 g • Protéines 0 g •
Matières grasses 2 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 65 g
• Calcium 3 mg • Fibres 1 g

TAPENADE AUX PIMENTS RÔTIS

Donne environ 250 ml (1 tasse)

1	petite gousse d'ail, pelée
1	bocal de 375 g (12 oz) de piments rôtis, égouttés, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
1/2	tomate séchée au soleil (conservée dans l'huile)
30 ml	(2 c. à table) d'olives farcies de piment verts, égouttées

2 ml (1/2 c. à thé) de thym frais
2 ml (1/2 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra
Pincée de sel
Pincée de poivre

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez l'ail dans le bol et malaxez pendant 10 à 15 secondes; raclez le récipient.

Ajoutez le reste des ingrédients; malaxez par pulsation de 10 à 15 fois pour obtenir la consistance voulue. Assaisonnez au goût. Servez avec des craquelins ou crostini.

Analyse nutritionnelle par 15 ml (1c. à table) :
Calories 50 (42 % provenant du gras) • Glucides 52 g • Protéines 1 g •
Matières grasses 2 g • Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg • Sodium 481 g
• Calcium 16 mg • Fibres 1 g

TARTINADE AUX FÈVES BLANCHES

Donne environ 300 ml (1-1/4 tasse)

1 petite gousse d'ail, pelée
6 feuilles de sauge frais
14 g (1/2 oz) de tomates
1 boîte de fèves cannellini ou autres fèves blanches (540 g – 19 oz), rincées et égouttées
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive vierge extra
2 ml (1/2 c. à thé) de sel cacher
Poivre frais moulu au goût

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez l'ail dans le bol et malaxez pendant 30 secondes. Ajoutez la sauge et malaxez par pulsation 4 fois. Ajoutez la tomate et malaxez par pulsation 4 fois. Ajoutez le reste des ingrédients dans le bol et malaxez par pulsations de 6 à 10 fois pour obtenir la consistance voulue. Assaisonnez au goût. Servez avec des craquelins ou comme garniture à bruschetta. Pour une tartinade plus lisse, ajoutez de 30 à 60 ml (2 à 4 c. à table) d'eau et malaxez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.

Analyse nutritionnelle par 50 ml (1/4 tasse) :
Calories : 120 (15 % des matières grasses) • glucides : 20 mg • protéines : 6 g
matières grasses : 2 g • gras saturés : 0 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 239 mg
• calcium : 67 mg • fibres : 4 g

GARNITURE AUX TOMATES ET BASILIC POUR BRUSCHETTA

Donne environ 250 ml (1 tasse)

1 petite gousse d'ail, pelée
25 ml (1-1/2 c. à table) de basilic frais
1 chopine de tomates en grappes
15ml (3 c. à table) d'huile d'olive vierge extra
2 ml (1/2 c. à thé) de sel

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez-y l'ail et malaxez pendant 30 secondes. Ajoutez le basilic et malaxez par pulsation, 4 fois.

Ajoutez le reste des ingrédients et malaxez par pulsation, 10 à 15 fois pour obtenir la consistance voulue. Assaisonnez au goût. Sert comme garniture pour bruschetta.

Analyse nutritionnelle par 50 ml (1/4 tasse) :
Calories : 50 (61 % des matières grasses) • glucides : 4 mg • protéines : 1 g •
matières grasses :42 g • gras saturés : 1 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 301 mg
• calcium : 8 mg • fibres : 1 g

DESSERTS / SAUCES SUCRÉES

MACARONS AU CHOCOLAT ET PISTACHES

Un délicieux changement des macarons aux amandes traditionnels.

Donne environ 30 macarons

175 ml (3/4 tasse) de sucre
125 ml (1/2 tasse) de pistaches écaillées, non salées
50 ml (1/4 tasse) de poudre de cacao alcalinisé
4 blancs d'œufs (gros)
250 ml (1 tasse) de mini pépites de chocolats

Préchauffez le four à 160° C (325° F). Tapissez deux plaques à biscuits de 38 x 30 cm (15 x 11-1/2 po) de papier sulfurisé.

Insérez la lame dans le bol du hachoir-broyeur. Placez 50 ml (1/4 tasse) de sucre et les pistaches dans le bol et hachez pendant 30 à 40 secondes jusqu'à mouture fine. Ajoutez la poudre de cacao et combinez par pulsation, 6 fois.

Dans un bol en verre ou en acier inoxydable, fouettez les blancs d'œuf à l'aide du fouet pendant 1-1/2 minutes, puis ajoutez les 125 ml (1/2 tasse) de sucre qui reste. Les œufs devraient former des pics fermes au bout de 3 minutes.

Incorporez le mélange de pistaches et de cacao dans les blancs d'œuf en trois ajouts au moyen d'une spatule en caoutchouc. Mélangez délicatement les pépites de chocolat, en faisant bien attention de ne pas dégonfler les blancs d'œufs.

Déposez 30 ml à la fois (2 c. à table) sur les plaques à biscuits recouvertes de papier. Faites cuire dans le four préchauffé à 160° C (325° F) pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les macarons se détachent

facilement de la plaque et que leur dessous soit lisse.

Transférez la feuille de papier sulfurisé avec les macarons de la plaque chaude à une surface fraîche. Pelez le papier et entreposez dans un récipient hermétique une fois refroidis.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories : 78 (38 % des matières grasses) • glucides : 11g • protéines : 1 g • matières grasses : 3 g • gras saturés : 1 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 11 mg • calcium : 4 mg • fibres : 2 g

CRÈME FOUETTÉE DOUCE

La crème fouettée douce est le complément parfait de tous les desserts, ou presque tous. Parachève la tasse de café ou de chocolat chaud.

Donne 500 ml (2 tasses)

300 ml (1-1/4 tasse) de crème épaisse, refroidie
30 ml (2 c. à table) de sucre
7 ml (1-1/2 c. à thé) d'extrait de vanille

Placez la crème, le sucre et la vanille dans un grand bol à mélanger en verre ou en acier inoxydable. Insérez le mélangeur avec le fouet. Démarrez le mélangeur mais faites en sorte que le fouet ne frôle que la surface de la crème. Mélangez jusqu'à ce que la crème commence à épaissir puis déplacez le mélangeur partout dans le bol dans un mouvement de haut en bas. Il faudra 50 à 60 secondes pour que la crème fouettée forme des pics mous.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories : 70 (86 % des matières grasses) • glucides : 2g • protéines : 0 g • matières grasses : 7 g • gras saturés : 4 g • cholestérol : 25 mg • sodium : 7 mg • calcium : 12 mg • fibres : 0 g

Variante :

Crème fouettée au chocolat : Placez 300 ml (1-1/4 tasse) de crème épaisse, 45 ml (3 c. à table) de sucre, 15 ml (1 c. à table) de poudre de cacao non sucré et 5 ml (1 c. à thé) de vanille dans le bol à mélanger. Fouettez tel qu'indiqué ci-dessus.

COULIS AUX PETITS FRUITS

Cette exquise sauce à dessert se prépare d'un rien.

Donne environ 300 ml (1-1/4 tasse)

375 g (12 oz) de petits fruits mélangés surgelés, décongelés
50 ml (1/4 tasse) de sucre
2 ml (1/2 c. à thé) de jus de citron frais

Mettez tous les ingrédients dans une casserole de 2,3 L (2-1/2 pintes). Faites cuire le mélange à petit feu pendant 5 minutes pour faire fondre le sucre. Insérez le mélangeur dans la casserole, vous assurant que le protège-lame est immergé. Mélangez dans un mouvement de haut en bas jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés, de 30 à 40 secondes environ. Passez la sauce au chinois et servez.

Analyse nutritionnelle par portion :
Calories : 128 (0 % des matières grasses) • glucides : 33 mg • protéines : 1 g • matières grasses : 0 g • gras saturés : 0 g • cholestérol : 0 mg • sodium : 5 mg • calcium : 14 mg • fibres : 2 g

GARANTIE LIMITÉE DE TROIS ANS

Garantie limitée de trois ans

Cette garantie remplace toute garantie antérieure sur les Mélangeurs à main Smart Stick® de Cuisinart®. Cette garantie n'est offerte qu'aux consommateurs. Est considéré consommateur tout propriétaire d'un Mélangeur à main Smart Stick® de Cuisinart® acheté au détail aux fins d'un usage personnel, familial ou ménager. Cette garantie ne s'étend pas aux détaillants ni autres acheteurs ou propriétaires commerciaux.

Nous garantissons votre Mélangeur à main Smart Stick® de Cuisinart® contre les vices de matière et de fabrication pour une période de 3 (trois) ans à partir de la date originale d'achat.

Nous vous recommandons de remplir et de retourner la carte d'inscription de la garantie sans tarder afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale. Toutefois, le renvoi de la carte n'est pas une condition de garantie et le client doit retenir la preuve d'achat originale pour avoir droit aux provisions de la garantie. Advenant que vous n'ayez pas de preuve de date d'achat, la date d'achat sera alors la date de manufacture, aux fins de cette garantie.

Advenant que votre Mélangeur à main Smart Stick® de Cuisinart® fasse défaut au cours de la période de garantie, nous le réparerons ou, si nous le jugeons nécessaire, le remplacerons sans frais. Pour obtenir un service au titre de la garantie, veuillez communiquer avec le service après-vente au 1-800-472-7606 pour obtenir les détails pertinents de nos préposes au service consommateurs ou envoyez le produit défectueux à Service à la clientèle, Cuisinart, 156, chemin Parkshore, Brampton, Ont. L6T 5M1.

Afin d'accélérer le renvoi, nous vous prions de joindre un chèque ou mandat-poste de 10,00 $ pour les frais d'administration du produit.

REMARQUE : Pour plus de protection et assurer une meilleure manutention de tout produit Cuisinart® que vous retournez, nous vous recommandons de vous adresser à un service de livraison assuré et traçable. La maison Cuisinart ne peut être tenue responsable des dommages encourus lors du transport ou des envois qui ne lui sont pas parvenus. La garantie ne couvre pas les produits perdus et / ou endommagés..

Assurez-vous d'inclure une adresse de renvoi, votre numéro de téléphone de jour, une description du défaut du produit, le numéro de modèle (située sous le produit), la date originale d'achat et tout autre renseignement concernant le renvoi du produit.

Votre Mélangeur à main Smart Stick® de Cuisinart® a été fabriqué selon des normes strictes de qualité et a été conçu pour n'être utilisé qu'avec des accessoires et des pièces de rechange autorisés par Cuisinart. Cette garantie ne couvre pas tout défaut ou dommage causé par l'utilisation de pièces ou d'accessoires non recommandés par Cuisinart, ou par des réparations effectuées par un centre de réparation non autorisé par Cuisinart.

Ces garanties ne couvrent pas les dommages causés par des accidents, une mauvaise utilisation, le transport ou tout autre dommage autre que l'usage ménager normal.

Cette garantie fait exclusion de tout dommage accessoire ou indirect.